

# Estofado de Pavo

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

**2 cucharaditas** aceite vegetal

**1/2 taza** cebolla (picada)

**1 clavo** ajo (finamente picado o 1/2 cucharadita de ajo en polvo)

**4** zanahoria (picadas)

**2** tallos de apio (picados)

**2** papas (picadas)

**1 lata** tomate (15 onzas, , picados)

**2 tazas** agua

**2 tazas** pavo (cocido y picado)

sal y pimienta al gusto

Sazón estilo Italiano u orégano, albahaca o tomillo al gusto

## Preparación

1. Caliente aceite en una sartén mediano. Agregue la cebolla, ajo, zanahorias y apio y mezcle durante 2 minutos.
2. Agregue las papas, tomates, y agua a la sartén. Caliente hasta hervir, luego baje el fuego y caliente durante 30 minutos o hasta que las verduras se suavicen. Agregue el pavo y cocine otros cinco minutos hasta calentar bien.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>270</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	60 mg
<b>Sodio</b>	<b>370 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>28 g</b>
Fibra dietetica	5 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>23 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

3. Sazone al gusto antes de servir. Refrigere los sobrantes.

## Notas

Montana State University Extension Service, Montana Extension Nutrition Education Program Website Recipes